

**ANALISIS KONDISI FISIK WASIT SEPAKBOLA
LICENCI C3, C2 DAN C1 ASKAB BLITAR TAHUN 2026**

TESIS

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Guna
Memperoleh Gelar Magister Keguruan Olahraga (M.Pd.)
Pada Prodi Magister Keguruan Olahraga



OLEH:

FAHAAD IBAADURRACHMAN

NPM : 2401010006

**FAKULTAS PASCA SARJANA
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI INDONESIA
2026**

Tesis oleh:

FAHAAD IBAADURRACHMAN

NPM : 240101006

Judul:

**ANALISIS KONDISI FISIK WASIT SEPAKBOLA
LICENCI C3, C2 DAN C1 ASKAB BLITAR TAHUN 2026**

Telah disetujui untuk diajukan Kepada Panitia Ujian/Sidang Tesis
Prodi Magister Keguruan Olahraga
Fakultas Pasca Sarjana
Universitas Nusantara PGRI Kediri

Tanggal: 13 Juli 2026

Pembimbing I



Dr. PUSPODARI, M.Pd
NIDN. 0709059001

Pembimbing II



Dr. ATRUP, M.Pd., M.M
NIDN. 0709116101

Tesis oleh:

FAHAAD IBAADURRACHMAN

NPM : 240101006

Judul :

**ANALISIS KONDISI FISIK WASIT SEPAKBOLA
LICENCI C3, C2 DAN C1 ASKAB BLITAR TAHUN 2026**

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian/Sidang Tesis
Program Studi Magister Keguruan Olahraga Universitas Nusantara
PGRI Kediri Pada tanggal : 28 Juli 2026

Dan Dinyatakan telah Memenuhi Persyaratan

Panitia Penguji:

1. Ketua : Dr. Puspodari, M.Pd.
2. Sekretaris : Dr. Atrup, M.Pd, M.M
3. Penguji I : Dr. Budiman Agung Pratama, M.Pd
4. Penguji II : Dr. Nur Ahmad Muharram, M.Or



Mengetahui,
Direktur Pasca Sarjana

Prof. Dr. Drs. M. Muchson, S.E, M.M
NIDN. 0018126701

PERNYATAAN

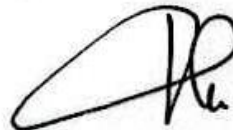
Yang bertanda tangan di bawah ini saya,

Nama : Fahaad Ibaadurrachman
Jenis Kelamin : Laki-laki
Tempat/tgl. lahir : Blitar/ 27 Januari 1984
NPM : 2401010006
Fak/Jur./Prodi. : Pasca Sarjana / Magister Keguruan Olahraga

menyatakan dengan sebenarnya, bahwa dalam Tesis ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar Pasca Sarjana di suatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya tulis atau pendapat yang pernah diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara sengaja dan tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Kediri, 13 Juli 2026

Yang Menyatakan



FAHAAD IBAADURRACHMAN

NPM: 2401010006

LEMBAR MOTTO

MOTTO:

"Sesungguhnya Allah tidak akan mengubah keadaan suatu kaum sehingga mereka mengubah keadaan yang ada pada diri mereka sendiri."

(Q.S. Ar-Ra'd: 11)

"Kesuksesan bukan hanya ditentukan oleh seberapa besar bakat yang dimiliki, tetapi oleh kedisiplinan, kerja keras, dan ketekunan dalam menghadapi setiap proses."

PERSEMBAHAN

Dengan mengucapkan puji syukur ke hadirat Allah Swt. atas segala rahmat, taufik, hidayah, dan karunia-Nya, sehingga tesis ini dapat diselesaikan dengan baik. Shalawat serta salam senantiasa tercurah kepada Nabi Muhammad saw. yang menjadi teladan dalam menuntut ilmu dan mengamalkan nilai-nilai kehidupan.

Karya ilmiah ini penulis persembahkan dengan penuh rasa hormat dan kasih kepada:

Ibunda tercinta (Siti Chotimah), yang senantiasa memberikan doa, kasih sayang, keteladanan, pengorbanan, serta dukungan yang tiada henti dalam setiap langkah perjuangan penulis.

Istriku Tercinta (Naning Ika Arifiana), anak, dan seluruh ***keluarga tercinta***, yang selalu memberikan cinta, kesabaran, motivasi, serta pengertian selama penulis menempuh pendidikan dan menyelesaikan tesis ini.

Bapak/Ibu dosen pembimbing beserta seluruh dosen Program Magister Keguruan Olahraga, yang telah memberikan bimbingan, ilmu pengetahuan, arahan, motivasi, dan teladan akademik selama proses studi hingga penyelesaian tesis ini.

***Pengurus PSSI Kabupaten Bitar**, yang telah memberi dukungan dengan memberikan fasilitas Stadion dan perizinan penelitian .*

***Seluruh wasit sepak bola Lisensi C1, C2, dan C3 Askab Blitar Tahun 2026**, yang telah berkenan menjadi subjek penelitian dan memberikan dukungan sehingga penelitian ini dapat terlaksana dengan baik.*

***Rekan-rekan mahasiswa Program Magister Keguruan Olahraga**, yang telah menjadi sahabat dalam belajar, berdiskusi, serta saling memberikan semangat selama menjalani proses pendidikan.*

***Almamater tercinta**, yang telah menjadi tempat bertumbuh dalam mengembangkan ilmu pengetahuan, karakter, dan profesionalisme sebagai insan akademik.*

Akhirnya, karya sederhana ini penulis persembahkan kepada semua pihak yang telah memberikan bantuan, doa, dan dukungan, baik secara langsung maupun tidak langsung. Semoga tesis ini menjadi amal jariyah, memberikan manfaat bagi pengembangan ilmu keolahragaan, khususnya dalam bidang perwasitan sepak bola, serta menjadi kontribusi nyata bagi peningkatan kualitas pembinaan kondisi fisik wasit di Indonesia.

ABSTRAK

Penelitian ini dilatar belakangi oleh pentingnya kondisi fisik sebagai faktor penunjang keberhasilan wasit sepak bola dalam memimpin pertandingan. Perbedaan jenjang lisensi wasit diduga berkaitan dengan tingkat kemampuan fisik yang dimiliki, sehingga diperlukan kajian mengenai profil kondisi fisik berdasarkan lisensi wasit. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kondisi fisik wasit sepak bola ASKAB PSSI Kabupaten Blitar berdasarkan lisensi C1, C2, dan C3 serta menganalisis apakah terdapat perbedaan kondisi fisik antar kelompok lisensi.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode deskriptif komparatif. Sampel penelitian berjumlah 25 wasit aktif yang terdiri atas 3 wasit lisensi C1, 5 wasit lisensi C2, dan 17 wasit lisensi C3. Pengukuran kondisi fisik meliputi daya tahan aerobik menggunakan **Interval Run Test**, kecepatan sprint menggunakan **Repeated Sprint Ability (RSA)**, dan kelincahan menggunakan **Change of Direction Ability (CODA) Test**. Analisis data menggunakan statistik deskriptif, uji normalitas Shapiro-Wilk, uji homogenitas Levene's Test, dan uji One Way ANOVA dengan taraf signifikansi 0,05.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa wasit lisensi C1 memiliki kondisi fisik **terbaik** dengan rata-rata $VO_2\text{max}$ sebesar 66,8 ml/kg/menit, RSA 5,977 detik, dan CODA 10,125 detik. Wasit lisensi C2 berada pada kategori **cukup** dengan rata-rata $VO_2\text{max}$ 55,6 ml/kg/menit, RSA 6,101 detik, dan CODA 10,211 detik, sedangkan wasit lisensi C3 memiliki kondisi fisik **terendah** dengan rata-rata $VO_2\text{max}$ 48,188 ml/kg/menit, RSA 6,188 detik, dan CODA 10,745 detik. Hasil uji One-Way ANOVA menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan pada kemampuan sprint berulang (RSA; $p=0,003$), kelincahan (CODA; $p=0,028$), dan daya tahan berdasarkan interval test ($p=0,045$) antar kelompok lisensi.

Temuan ini menunjukkan bahwa semakin tinggi jenjang lisensi wasit, semakin baik kondisi fisik yang dimiliki, khususnya pada aspek daya tahan, kecepatan sprint berulang, dan kelincahan, sehingga diperlukan program latihan fisik yang terstruktur dan berkelanjutan untuk meningkatkan kualitas kondisi fisik wasit, terutama pada lisensi C2 dan C3.

Kata kunci: kondisi fisik, wasit sepak bola, lisensi wasit.

PRAKATA

Puji Syukur Kami panjatkan kehadirat Allah Tuhan Yang Maha Kuasa, karena hanya atas perkenan-Nya penyusunan tesis ini dapat diselesaikan. Penyusunan tesis sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Magister pada Prodi Magister Keguruan Olahraga. Pada kesempatan ini diucapkan terimakasih dan penghargaan yang setulus- tulusnya kepada:

1. Rektor Universitas Nusantara PGRI Kediri yang memberikan kesempatan kepada penulis untuk belajar di Universitas Nusantara PGRI Kediri.
2. Prof. Dr. Drs. M. Muchson, SE., M.M Direktur Pasca Sarjana Universitas Nusantara PGRI Kediri.
3. Dr. Puspodari, M.Pd. Kaprodi Magister Keguruan Olahraga dan selaku Pembimbing I tesis.
4. Dr. Atrup, M.Pd., M.M selaku pembimbing II tesis
5. Abdul Zaeni, S.Pd., M.Ag sebagai Kepala MIN 8 Blitar.
6. Ibunda Siti Chotimah yang senantiasa memberikan doa, kasih sayang dan dukungan selama proses studi.
7. Istri Naning Ika Arifiana yang memotivasi dan mendukung saya dalam doa dan materi dalam proses studi ini.
8. PSSI kabupaten Blitar yang memberikan ijin dalam proses penelitian tesis ini.
9. Pengurus Komisi wasit Kabupaten Blitar yang menerima dengan tangan terbuka proses penelitian ini.

Ucapan terimakasih juga disampaikan kepada pihak-pihak lain yang tidak dapat disebutkan satu persatu, yang telah banyak membantu menyelesaikan proposal ini. Disadari bahwa tesis ini masih banyak kekurangan, maka diharapkan tegur sapa, kritik, dan saran-saran, dari berbagai pihak sangat diharapkan.

Kediri, 13 Juli 2026



FAHAAD IBAADURRACHMAN

NPM: 2401010006

DAFTAR ISI

ANALISIS KONDISI FISIK WASIT SEPAKBOLA.....	i
LICENCI C3, C2 DAN C1 ASKAB BLITAR TAHUN 2026.....	i
FAHAAD IBAADURRACHMAN.....	ii
ABSTRAK	vii
PRAKATA.....	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah	9
C. Tujuan Penelitian	10
D. Manfaat Penelitian	10
BAB II	12
KAJIAN PUSTAKA	12
A. Landasan Teori.....	12
1. Kondisi Fisik.....	12
2. Kondisi Fisik bagi Wasit Sepak bola	17
3. Tes Kondisi Fisik Wasit Sepak Bola	23
4. Lisensi Wasit Sepakbola (C3, C2, dan C1).....	25
B. Kajian Hasil Penelitian Terdahulu	28
C. Kerangka Pikir Penelitian	29
D. Hipotesis Penelitian	30
BAB III.....	31
METODE PENELITIAN	31
A. Desain Penelitian	31
B. Desain operasional penelitian	32
C. Instrumen Penelitian	32
1. RSA (<i>Repeated Sprint Ability</i>)	33
2. Interval Run Test	34
3. Coda (<i>Change of Direction Ability</i>)	35
D. Tempat dan Jadwal Penelitian	36

E.	Populasi dan Sampel Penelitian	36
1.	Populasi.....	36
2.	Sampel.....	37
F.	Prosedur Penelitian	37
G.	Teknik Analisis Data	38
DAFTAR PUSTAKA		63
Lampiran-Lampiran.....		67

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Kajian Penelitian Terdahulu	28
Tabel 3.1 Rancangan Desain Operasional.....	32
Tabel 3. 2 Instrumen Penelitian.....	33
Tabel 3. 3 kategori skor RSA	34
Tabel 3.4 kategori skor <i>internal run test</i>	35
Tabel 3. 5 kategori skor coda	36
Tabel 3.6 Jadwal dan Tahapan Penelitian.....	38
Tabel 3.7 Norma Penelitian.....	39
Tabel 4. 1 Distribusi Sampel Berdasarkan Lisensi Wasit.....	42
Tabel 4. 2 Hasil Pengukuran VO ₂ max Wasit Sepakbola	43
Tabel 4. 3 Statistik Deskriptif VO ₂ max	43
Tabel 4. 4 Hasil Pengukuran Kecepatan Sprint Wasit Sepakbola	44
Tabel 4. 5 Statistik Deskriptif RSA Sprint	45
Tabel 4. 6 Hasil Pengukuran Kelincahan Wasit Sepakbola.....	46
Tabel 4. 7 Statistik Deskriptif CODA Agility	47
Tabel 4. 8 Hasil Uji Normalitas	47
Tabel 4. 9 Hasil CODA pada Uji Homogenitas	48
Tabel 4. 10 Hasil RSA pada Uji Homogenitas	49
Tabel 4. 11 Hasil Interval Test pada Uji Homogenitas.....	49
Tabel 4. 12 Hasil CODA pada Uji One Way ANOVA	50
Tabel 4. 13 Hasil RSA pada Uji One Way ANOVA	50
Tabel 4. 14 Hasil Interval Test pada Uji One Way ANOVA	50

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Bagan Kerangka Berpikir.....	29
Gambar 3.1 RSA.....	34
Gambar 3.2 Internal Tes	35
Gambar 3.3 CODA	36

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Instrumen Pengukuran Wasit CI, C2, dan C3.....	68
Lampiran 2. Hasil Data Interval Tes Wasit C1, C2, dan C3.....	77
Lampiran 3. Data Hasil Tes CODA Wasit C1, C2 dan C3.....	81
Lampiran 4. Data Hasil Tes RSA Wasit C1, C2 dan C3	83
Lampiran 5. Data dan Sertifikat Kelompok Wasit C1	85
Lampiran 6. Data dan Sertifikat Kelompok Wasit C2	88
Lampiran 7. Data dan Sertifikat Kelompok Wasit C3	93
Lampiran 8. Surat Ijin Penelitian	110
Lampiran 9. Surat Balikan Izin Penelitian	111
Lampiran 10. Dokumentasi Kegiatan	112

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga adalah aktivitas yang bersifat kompetitif yang melibatkan kemampuan fisik dan mental, yang dalam permainannya harus ada tata aturannya sehingga dalam suatu kompetisi olahraga akan ada pihak yang menang dan kalah (Mallo, 2021). Olahraga yang melibatkan kemampuan fisik sebagai pengendali besar dalam memengaruhi hasil permainan, meliputi sepak bola, basket, bulutangkis, dan lain-lain.

Olahraga juga dapat diartikan sebagai aktivitas jasmani yang dilakukan secara terencana, teratur, dan berkelanjutan dengan tujuan meningkatkan kebugaran fisik, kemampuan fungsional, serta kesehatan mental seseorang. Menurut Bumpa dan Buzzichelli (2019), olahraga adalah kegiatan yang melibatkan proses adaptasi fisiologis dan psikologis untuk meningkatkan performa manusia. Di Indonesia, pengertian olahraga secara komprehensif diatur dalam Undang-Undang Nomor 11 Tahun 2022 tentang Keolahragaan yang membagi olahraga menjadi tiga kategori utama, yaitu olahraga pendidikan, olahraga prestasi, dan olahraga masyarakat.

Olahraga pendidikan merupakan bagian dari sistem pendidikan nasional yang bertujuan membentuk karakter, menanamkan nilai-nilai sportivitas, serta mengembangkan kebugaran jasmani siswa di lingkungan sekolah (Kemenpora, 2023). Melalui kegiatan olahraga pendidikan, peserta didik diharapkan memiliki dasar keterampilan gerak dan kebugaran yang baik untuk menunjang aktivitas sehari-hari maupun aktivitas olahraga yang lebih kompetitif.

Sementara itu, olahraga prestasi adalah kegiatan olahraga yang dilakukan secara sistematis dan berjenjang untuk mencapai prestasi setinggi-tingginya. Olahraga prestasi menuntut pembinaan yang terstruktur dengan dukungan pelatih, sarana, dan sistem kompetisi yang berkesinambungan (Bumpa & Buzzichelli, 2019). Dalam konteks nasional, olahraga prestasi menjadi salah satu sarana strategis dalam meningkatkan citra bangsa di

kancah internasional (Kemenpora, 2023) Selain itu olahraga masyarakat merupakan kegiatan olahraga yang tumbuh dan berkembang di tengah masyarakat berdasarkan kebutuhan dan minat individu maupun kelompok, tanpa tekanan kompetitif yang tinggi (Mutohir & Maksun, 2017). Olahraga masyarakat berfungsi menjaga kebugaran dan kesehatan jasmani masyarakat secara luas, serta menjadi basis penting bagi pembinaan olahraga prestasi.

Keterlibatan masyarakat dalam berbagai bentuk aktivitas olahraga menunjukkan betapa pentingnya peran olahraga dalam kehidupan sosial. Di antara beragam cabang olahraga yang tumbuh dan berkembang tersebut, sepakbola menempati posisi istimewa di hati masyarakat Indonesia. Sepak bola merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat populer dan banyak digemari masyarakat Indonesia. Sepakbola merupakan permainan beregu yang menuntut kerjasama, strategi, keterampilan teknik, dan kemampuan fisik yang prima untuk mencapai tujuan kemenangan (Reilly & Williams, 2019). Di Indonesia, sepakbola memiliki peran penting tidak hanya sebagai olahraga prestasi, tetapi juga sebagai wadah pembinaan karakter, solidaritas sosial, dan kebanggaan daerah.

Sepak bola adalah olahraga beregu yang paling banyak diminati di dunia, dengan sekitar 4% populasi global berpartisipasi secara aktif dalam permainan ini. Dalam permainan sepak bola, setiap pemain dituntut untuk memiliki kemampuan mengendalikan bola, mencetak gol ke gawang lawan, serta mempertahankan gawang agar tidak kebobolan. Untuk dapat bermain secara efektif, penguasaan terhadap teknik dasar sepak bola menjadi aspek fundamental yang harus dimiliki oleh setiap pemain (Fajrin, 2021). Sepak bola adalah olahraga beregu yang dimainkan oleh dua tim, masing-masing dengan sebelas pemain utama, di mana tujuan utamanya adalah memasukkan bola ke dalam gawang lawan tanpa menggunakan tangan atau lengan (kecuali oleh penjaga gawang dalam area tertentu). Sebagaimana disebutkan oleh Fédération Internationale de Football Association (FIFA), permainan ini menggunakan kombinasi kemampuan teknik individu, taktik tim, koordinasi antarpemain, serta kondisi fisik yang prima.

Dalam konteks Indonesia, sepak bola bukan hanya sebagai aktivitas fisik atau kompetisi, tetapi juga sebagai media pembinaan karakter, memperkuat solidaritas sosial antarwilayah, dan membangun kebanggaan lokal maupun nasional. Permainan ini menuntut kerja sama tim, kemampuan mengolah bola dalam situasi dinamis, pengambilan keputusan cepat, dan adaptasi terhadap strategi lawan sehingga menjadi wahana yang cocok untuk pengembangan aspek fisik, mental, dan sosial peserta didik maupun anggota masyarakat.

Sepak bola merupakan olahraga paling populer di dunia, termasuk di kabupaten Blitar juga termasuk olahraga yang sangat berkembang mulai dari usia dini hingga dewasa yang membutuhkan perangkat pertandingan profesional karena sangat dinamikanya. Wasit merupakan elemen sangat penting untuk menjaga keadilan, ketertiban, dan kelancaran pertandingan. Kesuksesan seorang wasit dalam memimpin pertandingan dipengaruhi oleh pengetahuan mereka tentang peraturan permainan (*laws of the game*), serta kondisi fisik yang ideal.

Wasit sepakbola adalah *official* pertandingan yang bertugas memimpin jalannya permainan agar berlangsung sesuai dengan *Laws of the Game* yang ditetapkan oleh Fédération Internationale de Football Association (FIFA). Wasit memiliki wewenang penuh untuk menegakkan peraturan, menjaga sportivitas, serta mengambil keputusan terhadap setiap pelanggaran yang terjadi selama pertandingan berlangsung (FIFA, 2023).

Menurut Mascarenhas, Button, dan Dicks (2020), wasit sepakbola adalah seseorang yang berperan sebagai pengambil keputusan utama di lapangan, yang dituntut memiliki kemampuan teknis, fisik, kognitif, dan emosional agar mampu mengontrol pertandingan secara adil dan konsisten. Wasit tidak hanya bertugas menegakkan aturan, tetapi juga harus mampu mengelola dinamika pemain dan situasi pertandingan secara profesional. PSSI (2023) mendefinisikan wasit sebagai aparaturnya teknis pertandingan yang telah memiliki sertifikasi dan lisensi resmi dari PSSI atau badan perwasitan yang diakui, dengan tugas memastikan pertandingan berjalan lancar, aman, dan sesuai dengan hukum permainan.

Sementara menurut Reilly dan Williams (2019), wasit sepakbola juga merupakan bagian dari sistem performa olahraga yang menuntut kebugaran fisik yang tinggi, karena dalam satu pertandingan wasit dapat menempuh jarak antara 9–12 kilometer dengan intensitas gerak bervariasi antara berjalan, berlari, dan sprint untuk mengikuti pergerakan bola. Wasit memiliki peran krusial dalam menegakkan peraturan permainan dan memastikan keadilan bagi kedua tim yang bertanding. Oleh karena itu, wasit dituntut untuk memiliki kondisi fisik yang prima agar dapat mengimbangi intensitas permainan dan mengambil keputusan dengan tepat (Castagna et al., 2019). Setiap pertandingan sepakbola dipimpin oleh seorang wasit. Di antaranya, wasit, asisten wasit 1, asisten wasit 2 dan wasit cadangan yang bertugas untuk membantu kinerja wasit. Menurut buku *Low OfThe Game FIFA*, pasal 5 menyatakan bahwa wasit yang memimpin pertandingan berjumlah satu orang, dibantu orang sebagai hakim garis (asisten wasit), dan juga dibantu wasit cadangan yang membantu apabila terjadi pergantian pemain dan mengumumkan tambahan waktu (FIFA, 2018).

Sistem perwasitan sepak bola di Indonesia disusun secara berjenjang dan terstandar oleh Persatuan Sepak Bola Seluruh Indonesia (PSSI) dengan mengacu pada pedoman yang ditetapkan oleh *Fédération Internationale de Football Association* (FIFA) dan *Asian Football Confederation* (AFC). Tujuan utama dari sistem ini adalah untuk memastikan bahwa setiap wasit memiliki kompetensi teknis, kebugaran fisik, dan integritas etika yang sesuai dengan tingkat pertandingan yang dipimpinnya. Berdasarkan pedoman PSSI (2023), jenjang lisensi wasit di Indonesia terdiri atas empat tingkatan utama, yaitu Lisensi C3 (Kabupaten/Kota), C2 (Provinsi), C1 (Nasional), dan Elite (Internasional).

Wasit dengan Lisensi C3 merupakan jenjang dasar dalam karier perwasitan sepak bola dan biasanya bertugas memimpin pertandingan di tingkat lokal, seperti turnamen antar-kecamatan, kompetisi sekolah, atau liga kabupaten. Untuk memperoleh lisensi ini, calon wasit diwajibkan mengikuti kursus dan ujian lisensi yang diselenggarakan oleh Asosiasi Kabupaten/Kota (ASKAB/ASKOT) PSSI, serta lulus uji teori mengenai *Laws of the Game* dan

tes kondisi fisik sesuai standar FIFA/PSSI Referee Fitness Test 2023. Tes fisik tersebut meliputi *Interval Run Test Intermittent Recovery Test Level 1* untuk mengukur daya tahan aerobik, *Sprint 6 × 40 meter test* untuk menilai kecepatan, dan *Agility Test* untuk menilai kelincahan. Tujuan utama dari jenjang ini adalah memberikan pemahaman dasar mengenai hukum permainan dan membentuk tingkat kebugaran minimal agar wasit mampu memimpin pertandingan dengan aman dan sportif (PSSI, 2023).

Selanjutnya, Lisensi C2 merupakan jenjang lanjutan bagi wasit yang telah memiliki pengalaman di tingkat kabupaten dan dinilai memenuhi kriteria teknis serta fisik. Wasit dengan lisensi C2 berhak memimpin pertandingan di tingkat provinsi atau kompetisi resmi PSSI yang bersifat amatir dan semi-profesional. Pada jenjang ini, tuntutan fisik dan konsistensi dalam pengambilan keputusan menjadi lebih tinggi. Mallo et al. (2021) menegaskan bahwa peningkatan kebugaran aerobik dan kemampuan sprint memiliki pengaruh signifikan terhadap kualitas pergerakan serta posisi wasit di lapangan. Oleh karena itu, pelatihan fisik bagi wasit C2 umumnya mencakup latihan daya tahan (*endurance training*) dan latihan kecepatan (*speed-endurance training*).

Wasit berlisensi C1 termasuk dalam kategori wasit nasional yang berhak memimpin pertandingan di kompetisi profesional Indonesia, seperti Liga 1 dan Liga 2. Lisensi ini diterbitkan oleh Departemen Perwasitan Nasional PSSI setelah wasit memenuhi kualifikasi teknis, fisik, dan etika sesuai dengan standar yang ditetapkan oleh FIFA Referee Committee. Menurut FIFA (2023), wasit di level nasional wajib mencapai nilai minimal pada uji fisik, yaitu *Interval Run Test* dengan level 18.2 ke atas, *Sprint 6 × 40 meter* dengan waktu maksimal 6,2 detik per sprint, serta *Agility Test* dengan waktu maksimal 10 detik. Selain penguasaan fisik, wasit C1 juga diwajibkan mengikuti pembinaan berkelanjutan melalui kegiatan seperti *Referee Fitness Camp*, *Workshop Laws of the Game*, serta evaluasi performa berbasis *match analysis system*. Wasit di tingkat ini diharapkan memiliki kestabilan emosi, ketegasan dalam mengambil keputusan, serta tingkat kebugaran yang setara dengan atlet profesional (Weston et al., 2019).

Tingkat tertinggi dalam sistem perwasitan adalah Lisensi Elite, yang mencakup wasit elite nasional dan internasional (FIFA Referee). Wasit elite dipilih dari kelompok wasit C1 yang menunjukkan performa terbaik dan konsistensi tinggi, serta lulus seleksi ketat yang dilakukan oleh PSSI dan AFC/FIFA. Wasit pada level ini memiliki kewenangan untuk memimpin pertandingan bergengsi seperti Piala AFF, AFC Cup, hingga turnamen FIFA. Helsen dan Bultynck (2020) menyatakan bahwa wasit elite memiliki kebugaran fisik, kecepatan pengambilan keputusan, serta ketepatan posisi yang setara dengan atlet profesional, mengingat mereka menjalani program latihan intensif sebanyak lima hingga enam kali dalam seminggu. Dengan demikian, sistem lisensi dan pembinaan berjenjang ini menjadi dasar penting bagi pengembangan profesionalisme wasit sepak bola Indonesia agar mampu bersaing di tingkat regional maupun internasional.

ASKAB PSSI Kabupaten Blitar adalah badan organisasi keolahragaan di bidang sepak bola yang bernaung di bawah Persatuan Sepakbola Seluruh Indonesia (PSSI) tingkat kabupaten di wilayah Kabupaten Blitar, Jawa Timur. Tugas utamanya mencakup pembinaan klub, sekolah sepak bola (SSB), wasit dan kompetisi lokal, serta koordinasi dengan PSSI provinsi dan nasional. Misalnya, ASKAB PSSI Kabupaten Blitar merencanakan turnamen usia muda untuk menjaring atlet sepak bola sejak dini sebagai bagian dari upaya pembinaan di wilayahnya.

Dalam struktur kepengurusan terbaru periode 2023-2027, ASKAB PSSI Kabupaten Blitar memilih kepengurusan baru secara aklamasi. Organisasi ini juga memiliki sekretariat yang dapat ditemukan pada alamat fisik, dan memiliki peran sebagai pengawas dan pelaksana program kompetisi dan pembinaan di tingkat kabupaten. Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa jenjang lisensi wasit sepakbola (C3, C2, C1, dan Elite) menggambarkan tahapan peningkatan kompetensi yang menuntut peningkatan kemampuan fisik secara signifikan di setiap level. Analisis terhadap perbedaan kondisi fisik antar jenjang lisensi menjadi penting untuk memastikan apakah sistem pembinaan di tingkat kabupaten, khususnya di

ASKAB PSSI Kabupaten Blitar, telah berjalan efektif dan sesuai standar nasional dan internasional.

Perkembangan sepakbola kontemporer membutuhkan wasit yang lebih baik dalam penguasaan aturan dan kondisi fisik. Wasit yang sehat dan fit mampu mengikuti ritme pertandingan, menempati posisi yang tepat, dan membuat keputusan yang akurat saat berada di bawah tekanan psikologis dan fisik.

Seperti yang dikemukakan oleh Weston et al. (2020), tingkat kondisi fisik yang tinggi diperlukan agar wasit dapat mengimbangi tuntutan fisik selama pertandingan dan memastikan pengambilan keputusan yang tepat. Komponen kondisi fisik dalam hal ini kebugaran yang memadai umumnya akan dapat menunjang aktivitas fisik dengan intensitas tinggi (Bile, dkk, 2024). Seperti yang dijelaskan oleh Weston et al. (2020), wasit sepak bola profesional melakukan sekitar 1.268 aktivitas perubahan arah selama pertandingan, dengan jarak tempuh rata-rata mencapai 11 km. Angka ini menunjukkan betapa tingginya tuntutan fisik yang harus dipenuhi oleh wasit dalam mengikuti alur permainan yang dinamis dan cepat. Model latihan kondisi fisik yang terdiri dari lima komponen utama: (1) latihan daya tahan kardiovaskular, (2) latihan kecepatan dan kelincahan, (3) latihan kekuatan otot, (4) latihan fleksibilitas, dan (5) latihan koordinasi gerak.

Menurut literature internasional, kinerja wasit selama pertandingan sangat dipengaruhi oleh kapasitas aerobik, kemampuan sprint, dan pemulihan. VO₂max dan kemampuan sprint bergantian juga merupakan factor penting. Kondisi fisik yang tidak ideal dapat mengurangi keakuratan pengambilan keputusan, terutama selama periode pertandingan yang intens. (Catagna: 2007).

Wasit memiliki peran penting dalam kemajuan sepak bola Indonesia. Dalam suatu kompetisi yang sedang berlangsung, kualitas pertandingan tidak hanya ditentukan oleh kemampuan pemain, tetapi juga oleh bagaimana wasit memimpin jalannya pertandingan di lapangan. Wasit dapat memimpin pertandingan dengan baik jika ia menguasai peraturan permainan, memiliki kesehatan mental yang stabil, serta kondisi fisik yang prima. Hal ini akan

mendukung penyelenggaraan pertandingan sepak bola yang berkualitas, yang pada akhirnya turut berkontribusi terhadap kemajuan sepak bola nasional.

Kondisi fisik, menurut Kardjono (2008), didefinisikan sebagai kemampuan fisik seseorang yang menunjukkan bahwa ia telah siap untuk melakukan aktivitas dan tugas yang diberikan. Seperti yang dinyatakan oleh Syafruddin (2008) dan Sibarani (2018), wasit sepak bola juga memerlukan kondisi fisik yang baik untuk memimpin pertandingan. Berbeda dengan pemain yang membutuhkan kekuatan fisik untuk memaksimalkan performa mereka, wasit harus memiliki ketahanan dan kebugaran agar mampu mengikuti jalannya permainan secara konsisten. Faktor fisik yang dibutuhkan meliputi kekuatan, daya tahan, daya ledak, kecepatan, kelenturan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi.

Castagna et al. (2019) menyatakan bahwa wasit sepak bola membutuhkan daya tahan kardiovaskular yang baik untuk dapat mengikuti intensitas permainan yang tinggi selama 90 menit atau lebih. Karena setiap olahraga memiliki aspek kondisi fisik yang dominan, maka aspek-aspek tersebut biasanya disesuaikan dengan karakteristik olahraga tertentu. Untuk tetap tenang dan fokus dalam menjalankan tugas memimpin jalannya pertandingan, wasit sepak bola juga harus memiliki kondisi fisik yang prima.

PSSI mengatur jenjang lisensi wasit di Indonesia mulai dari C3, C2, hingga C1, yang menunjukkan tingkat kesiapan fisik dan teknis seorang wasit. Lisensi ini juga menjadi indikator kemampuan wasit dalam aspek kebugaran yang diperlukan untuk memimpin pertandingan di berbagai tingkat, mulai dari kabupaten, daerah, hingga nasional (Ridwan Arif Qori Subekti, 2015). Namun, dokumentasi ilmiah yang membahas secara mendalam mengenai kondisi fisik wasit antarjenjang lisensi di tingkat kabupaten, khususnya Kabupaten Blitar, masih sangat terbatas.

Di Kabupaten Blitar, keberadaan wasit-wasit sepak bola terus berkembang. Baik wasit senior maupun muda berlomba-lomba untuk memperoleh lisensi yang lebih tinggi demi berkarier di liga papan atas sepak bola Indonesia. Namun, untuk mendapatkan lisensi tersebut, seorang wasit harus menguasai beberapa aspek penting, salah satunya yang paling dominan

adalah *physical fitness* (kebugaran jasmani). Wasit dengan tingkat kebugaran jasmani yang tinggi akan mampu memimpin pertandingan dengan baik, sedangkan kebugaran jasmani yang rendah dapat menyebabkan ketidakmampuan dalam mengontrol jalannya pertandingan. Kenyataan di lapangan menunjukkan bahwa kondisi perwasitan di Kabupaten Blitar masih tertinggal dibandingkan daerah lain seperti Malang, Surabaya, dan Sidoarjo. Walaupun terdapat beberapa wasit yang berhasil memperoleh lisensi nasional, secara umum mereka masih belum mampu bersaing dalam hal kuantitas maupun kualitas, terutama dalam aspek kemampuan kondisi fisik. Selain itu, rata-rata wasit yang berhasil menembus lisensi nasional merupakan wasit senior yang telah lama aktif di liga.

Hasil observasi awal dan laporan pengurus ASKAB PSSI Kabupaten Blitar menunjukkan bahwa beberapa wasit tampak kelelahan pada paruh kedua pertandingan, terlambat mengikuti pergerakan bola, serta kurang cepat dalam melakukan perubahan arah. Fenomena ini menunjukkan bahwa standar teori kebugaran wasit modern kemungkinan belum selaras dengan kondisi nyata di lapangan.

Untuk membuat rencana pembinaan yang tepat sasaran, analisis ilmiah mengenai kondisi fisik wasit sepak bola di Kabupaten Blitar perlu dilakukan. Hal ini dapat disebabkan oleh beberapa faktor, antara lain: (1) kurangnya latihan fisik yang terstruktur dan berkelanjutan bagi anggota tim lokal, (2) variasi dalam intensitas dan frekuensi pertandingan yang diikuti, serta (3) kurangnya pemantauan kebugaran oleh ASKAB secara berkala.

B. Rumusan Masalah

1. Bagaimana tingkat kondisi fisik wasit sepakbola lisensi C3 yang berkompetisi di ASKAB PSSI Kabupaten Blitar Tahun 2026?
2. Bagaimana tingkat kondisi fisik wasit sepakbola lisensi C2 yang akan berkompetisi di ASKAB PSSI Kabupaten Blitar Tahun 2026?
3. Bagaimana tingkat kondisi fisik wasit sepakbola lisensi C1 yang akan berkompetisi di ASKAB PSSI Kabupaten Blitar Tahun 2026?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dikemukakan sebelumnya, maka tujuan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk menggambarkan profil kondisi fisik wasit sepak bola lisensi C3 ASKAB PSSI Kabupaten Blitar tahun 2026.
2. Untuk menggambarkan profil kondisi fisik wasit sepak bola lisensi C2 ASKAB PSSI Kabupaten Blitar tahun 2026.
3. Untuk menggambarkan profil kondisi fisik wasit sepak bola lisensi C1 ASKAB PSSI Kabupaten Blitar tahun 2026.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Praktis

- a) Untuk ASKAB PSSI Kabupaten Blitar: Memberikan dasar ilmiah untuk membangun dan mengevaluasi program pembinaan fisik wasit sesuai jenjang lisensi (C3, C2, dan C1). Selain itu, membantu menetapkan standar uji fisiklokal yang sesuai dengan peraturan PSSI dan FIFA.
- b) Bagi Wasit Sepakbola: Memberikan gambaran tentang kondisi fisik seseorang dan elemen yang perlu ditingkatkan untuk meningkatkan kinerja dan meningkatkan peluang untuk mendapatkan lisensi.
- c) Untuk Pelatih dan Instruktur Wasit: Menjad ipanduan dalam menciptakan program latihan yang sesuai dengan kebutuhan fisik wasit, seperti meningkatkan daya tahan, kecepatan, dan kelincahan.
- d) Untuk Pemerhati dan Pengelola Olahraga Daerah: Memberikan informasi langsung yang dapat digunakan dalam proses perencanaan kebijakan pembinaan sumber daya perwasitan daerah. Tujuannya adalah untuk meningkatkan kualitas penyelenggaraan kompetisi lokal di Kabupaten Blitar.

2. Manfaat Teoritis

- a) Penguatan basis ilmiah ilmu keolahragaan, terutama fisiologi olahraga dan perwasitan sepak bola.
- b) Dalam konteks sepakbola Indonesia, khususnya di tingkat kabupaten,

penelitian ini dapat memperkaya penelitian teori tentang hubungan antara tingkat lisensi wasit dan kondisi fisik. Selain itu, penelitian ini dapat memberikan bukti baru yang relevan mengenai masalah ini.

Penelitian ini dapat digunakan sebagai referensi untuk penelitian mendatang tentang pembuatan model latihan, pengawasan kebugaran, dan hubungan antara kondisi fisik dan kemampuan hakim untuk membuat keputusan.

DAFTAR PUSTAKA

- Azidman, L. (2017). *Issn 2477-3311*. 1(1), 35–39. Bompa, T., & Buzzichelli, C. (2019). *Periodization: Theory and Methodology of Training*. Human Kinetics.
- Bangsbo, J., Iaia, F. M., & Krstrup, P. (2019). *The Interval Run Test Intermittent Recovery Test: Reliability and Application in Football*. *Journal of Sports Science*, 37(10), 1131–1140.
- Bile, R. L., Tapo, Y. B. O., & Bali, Y. F. (2024). Effectiveness of Physical Fitness Training with the B4Fit Model. *Halaman Olahraga Nusantara: Jurnal Ilmu Keolahragaan*. Vol. 7, No. 1 (145-157). DOI: <http://dx.doi.org/10.31851/hon.v7i1.14390>
- Castillo-Rodríguez, A., Fernández-García, J. C., & Pino-Ortega, J. (2023). *Influence of Physical Fitness on Decision-Making of Soccer Referees*. *Journal of Sports Science and Medicine*, 22(3), 451–460. <https://doi.org/10.52082/jssm.v22i3.451>
- Catagna (2007)
- Escobar, M., González, J., & López, D. (2024). *External Physical Load Control in Professional Soccer Referees*. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 19(2), 212–220. <https://doi.org/10.1123/ijsp.2023-0212>
- Fédération Internationale de Football Association (FIFA). (2024). *FIFA Referee Fitness Test Manual 2024*. Zurich: FIFA Refereeing Department.
- Ghozali, I. (2021). *Aplikasi Analisis Multivariate dengan Program SPSS 26*. Semarang: Badan Penerbit Undip.
- Harahap, A. (2023). *Analisis Hasil Tes Sprint dan Interval Run Wasit Sepak Bola Indonesia*. *Jurnal Olahraga dan Kesehatan*, 11(2), 98–106.
- Level Pengcab*. *Jurnal Penjaskesrek Indonesia*, 10(2), 22–35.

- Martinho, D. V., et al. (2023). *Physical and Physiological Characteristics of Soccer Referees: A Systematic Review*. *Sports Medicine – Open*, 9(3), 1–12.
- Martinho, R., Carvalho, T., & Silva, P. (2023). *Systematic Review on Physical and Physiological Characteristics of Soccer Referees*. *Sports Medicine – Open*, 9(1), 23–35. <https://doi.org/10.1186/s40798-023-00578-6>
- McEwan, G. P., et al. (2024). *Decision-Making Accuracy of Soccer Referees in Relation to Physiological Load*. *European Journal of Sport Science*, 24(2), 200–213.
- Napiun, J. M. A. (2021). *Profil Kondisi Fisik Wasit Sepakbola Lisensi C3*. Skripsi. Universitas Negeri Jakarta.
- Pallant, J. (2020). *SPSS Survival Manual (7th ed.)*. Routledge.
- Persatuan Sepak Bola Seluruh Indonesia (PSSI). (2020). *Panduan Tes Kebugaran Wasit Sepak Bola Nasional*. Jakarta: Departemen Perwasitan PSSI.
- Pujianto, D., Syafril, S., & Insanistyo, B. (2020). Sosialisasi Pencegahan Cedera Pada Calon Wasit Sepakbola Lisensi C2 ASPROV PSSI Bengkulu. *ACM Sigmod Digital Review*. <https://doi.org/10.33369/DR.V18I2.12923>
- Romano, V., Bianchi, F., & De Luca, M. (2021). *Correlation Between Official and Field-Based Tests for Soccer Referees*. *European Journal of Sport Science*, 21(7), 1042–1050. <https://doi.org/10.1080/17461391.2020.1833461>
- Sánchez, M. L. M., et al. (2022). *Association Between Fitness Level and Match Performance in Soccer Referees*. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(14), 8556.
- Santoso, Hartono 2023
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Tawakal, T. (2023). *Pengembangan Standar Fisik dan Non-Fisik Wasit Sepakbola di*

- Cahyadi, A., Bangun, B., Jasmani, P., Sains, U., Nyak, C., Langsa, K., Jasmani, P., Islam, U., Indonesia, K., Olahraga, P., & Berastagi, U. Q. (2025). *sosial , ekonomi , dan budaya yang sangat luas di Indonesia . Olahraga ini tidak*
- Conditions, P., The, O. F., Athlete, F., & Surakarta, O. F. (2018). *KONDISI FISIK ATLET ANGGAR KOTA SURAKARTA*
- Covid-, T. P. (2013). *Kondisi Fisik Wasit Futsal Liga Profesional Indonesia Di*. 969–973.
- Hadi, H., Isna, M., Wibisana, N., & Rohmansyah, N. A. (2022). *Analisis Pemahaman Peraturan Permainan Sepak Bola Melalui Video Test Pada Wasit Askot PSSI Surakarta*. 3, 136–141.
- Hamzah, M. A., & Cahyadi, A. (2025). *Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan*. 13, 496–511.
- Indriansah, D., & Arief, R. (2020). *Hubungan antara Kondisi Fisik , Kesiapan Mental , dan Pemahaman Peraturan dengan Kinerja Wasit*. September, 89–94.
- Issn, E. (2021). *Journal Berkarya*. 3, 32–37.
- Kondisi, S., Atlet, F., Berbagai, P., Olahraga, C., Olahraga, F. I., Surabaya, U. N., & Garda, P. (n.d.). *SURVEI KONDISI FISIK ATLET PADA BERBAGAI CABANG OLAHRAGA Pera Prima**, Dwi Cahyo Kartiko. 61–70.
- Olahraga, J. P., Bile, R. L., Tapo, Y. B. O., & Fromantius, Y. (2024). *PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN KONDISI FISIK BAGI*. 13(2), 304–318.
- Pendidikan, J., Olahraga, K., & Olahraga, F. (1999). *No Title*. 2.
- Ridwan, M., Keolahragaan, F. I., Padang, U. N., Padang, U. N., & Artikel, I. (2020). *Jurnal Performa Olahraga*. 5(2018), 65–72.
- Widodo, A., Wismanadi, H., Hakim, A. A., Rusdiawan, A., Asih, T., Hartati, W., Irmawati, F., Surabaya, U. N., Insan, U., & Utomo, B. (2026). *Pelatihan wasit socca sebagai upaya peningkatan kompetensi perwasitan di jawa timur*. 7(1).
- Weston, M., et al. (2020). Physical preparation strategies for soccer referees. *Sports Medicine*, 50(8), 1223-1233. <https://doi.org/10.1007/s40279-020-01289-6>

Zhou, L., et al. (2026). *Sprint and Agility Performance in Soccer Referees Across Competitive Levels. Frontiers in Sports Science*, 3(1)